

ARTISTIC
GYMNASTICS

GYMNASTIQUE
ARTISTIQUE





► Artistic Gymnastics Gymnastique Artistique ◀

TEAM CANADA IN DELHI

The rhythmic gymnastics team representing Canada at the 2010 Commonwealth Games in Delhi will feature **Mariam Chamilova**, **Demetra Mantcheva** and **Nerissa Mo**. The three athletes represent the top rhythmic gymnastics competitors in Canada and will all compete this September at the 2010 Rhythmic Gymnastics World Championships in Moscow, Russia before travelling to the 2010 Commonwealth Games.

Robert Watson will be representing Canada as part of the five-member men's artistic gymnastics team. Watson recently qualified for the men's all-around final at the inaugural Youth Olympic Games in Singapore with a solid performance in all six events. Another gymnast to watch is **Ian Galvan**, who was a member of Alberta's silver-medal-winning men's gymnastics team at the 2007 Canada Winter Games in Whitehorse, Yukon.

For women's artistic gymnastics, team members include **Kristin Klarenbach** of the Champions Gymnastics Club in Edmonton, who finished with a bronze medal at the 2010 Canadian Gymnastics Championships in Kamloops, B.C.; **Emma Willis**, coached by Dave and Elizabeth Brubaker who, recently, as a pair, were named International Coach of the Year by Gymnastics Canada; and **Cynthia Lemieux-Guillemette** who placed sixth at the 2010 Canadian Gymnastics Championships, represents the Gym-Richelieu Club and looks forward to the uneven bars, her favourite event.

"The team representing Canada in gymnastics brings youth, energy and solid international experience to the

ÉQUIPE CANADA À DELHI

L'équipe de gymnastique rythmique canadienne sera composée de **Mariam Chamilova**, **Demetra Mantcheva** et **Nerissa Mo**. Ces trois athlètes sont les meilleures gymnastes rythmiques du Canada et rivaliseront aux Championnats du monde de gymnastique rythmique de 2010 au mois de septembre, à Moscou, en Russie, avant de se rendre aux Jeux du Commonwealth de 2010.

Robert Watson sera l'un des cinq membres de l'équipe canadienne de gymnastique artistique masculine. Watson s'est récemment qualifié pour la finale masculine du concours multiple aux Jeux olympiques de la jeunesse à Singapour grâce à une solide performance à chacun des six appareils. La performance d'**Ian Galvan** sera également à surveiller. Galvan faisait partie de l'équipe masculine de l'Alberta qui a remporté l'argent lors des derniers Jeux du Canada d'hiver à Whitehorse, au Yukon.

Parmi les membres de l'équipe de gymnastique artistique féminine, notons **Kristin Klarenbach** du Champions Gymnastics Club d'Edmonton qui a terminé avec une médaille de bronze aux Championnats canadiens de gymnastique de 2010 à Kamloops (Colombie-Britannique); **Emma Willis**, entraînée par Dave et Elizabeth Brubaker auxquels Canada Gymnastique a conjointement décerné le titre d'Entraîneur international de l'année; et **Cynthia Lemieux-Guillemette**, du Club Gym-Richelieu qui s'est classée 6e aux Championnats canadiens de gymnastique de 2010 et qui attend impatiemment son épreuve préférée à Delhi, les barres asymétriques.



event,” says Gymnastics Canada President and Chief Executive Officer **Jean-Paul Caron**. “We expect solid performances from our athletes and unparalleled support from our top calibre coaches at this important event.”

For rhythmic gymnastics, athletes were selected based on results at the Elite Canada event from March 11 to 14 in Toronto (35%) and the Canadian Individual Championships from June 2 to 6 in Edmonton (65%). The top three ranked gymnasts from the senior national team were named to the Commonwealth team.

The men’s artistic gymnastics team was selected through a pool of senior athletes identified according to rankings at the Canadian Championships held from May 24 to 30 in Kamloops, B.C., with final selection of the five team members completed during training camps in mid-August.

The women’s artistic gymnastics team was selected using the same process as was used to identify the 2010 World Championships team. The process involved a selection working group that identified eligible athletes based on 2010 Canadian Championships results, trials which took place on August 15 and 16 in Toronto, on an athlete’s demonstrated ability to contribute toward the team total and medal count, on previous international experience and on individual qualities of the athlete.

DATES

October 4-8, 2010

VENUE(S):

Indira Gandhi Indoor Stadium

NUMBER OF EVENTS:

14 (8 men, 6 women)

HISTORY

The word “gymnastics” comes from the ancient Greeks, who used it to refer to physical activity. The Romans adopted Greek ideas of physical activity and incorporated gymnastics into military training. They performed an early version of today’s vault by building wooden dummy horses to practise mounting and dismounting.

The term artistic gymnastics emerged in the early 19th century to distinguish free-flowing styles from the techniques used by the military. In the 1880s, gymnastics competitions began to flourish in schools, athletic clubs and various organizations across Europe.

« L’équipe de gymnastique qui représentera le Canada amène la jeunesse, l’énergie et une solide expérience internationale à la compétition », note **Jean-Paul Caron**, président et directeur général de Gymnastique Canada. « Nous nous attendons à de solides performances de nos athlètes, qui recevront un soutien invétéré de nos entraîneurs de calibre international lors de cet événement. »

Les athlètes de gymnastique rythmique ont été choisies selon les résultats obtenus à l’épreuve Elite Canada tenue à Toronto du 11 au 14 mars (35 %) et aux Championnats canadiens individuels tenus à Edmonton du 2 au 6 juin (65 %). Les trois meilleures gymnastes du classement de l’équipe nationale sénior ont été nommées à l’équipe du Commonwealth.

L’équipe de gymnastique artistique masculine a été choisie parmi les athlètes sénior identifiés selon leur classement aux Championnats canadiens qui se sont déroulés du 24 au 30 mai à Kamloops (Colombie-Britannique) et la sélection finale des cinq membres de l’équipe a été déterminée lors de camps d’entraînement à la mi-août.

Les athlètes de gymnastique artistique féminine ont été choisies selon le même processus que pour l’équipe des Championnats du monde de 2010. Ce processus identifiait un groupe d’athlètes admissibles selon leurs résultats aux Championnats canadiens, comportait des essais qui se sont déroulés les 15 et 16 août à Toronto et s’appuyait également sur leur capacité démontrée de contribuer à l’équipe et au total des médailles, leur expérience internationale préalable et les capacités individuelles de l’athlète.

DATES

Du 4 au 8 octobre 2010

LIEU(X):

Indira Gandhi Indoor Stadium

NOMBRE D'ÉPREUVES :

14 (8 chez les hommes, 6 chez les femmes)

HISTORIQUE

Le mot « gymnastique » vient des anciens Grecs qui appelaient ainsi l’activité physique. Les Romains ont adopté les idées grecques au sujet de l’activité physique et intégré la gymnastique à l’entraînement militaire. Ils exécutaient une version originale du saut au cheval d’arçons d’aujourd’hui en construisant des chevaux en bois dont ils se servaient pour s’entraîner à monter à cheval et à en descendre.



Men's artistic gymnastics was included for the first time in the 1896 Olympic Games, while women participated for the first time in the 1928 Olympic Games.

OVERVIEW

Artistic gymnastics is a very challenging sport, demanding strength, power, flexibility, coordination, courage, and a combination of technical precision and artistic creativity. When these elements are mastered, the performances appear almost effortless and are riveting to watch. Male gymnasts perform routines on six apparatus, while female gymnasts perform routines on four apparatus. Marks are awarded by a panel of judges, according to the level of difficulty, and artistic and technical perfection of each routine.

The competition is divided into three parts: Team Competition, All-Around Final and Apparatus Finals. The team competition is the first gymnastic event, with the competitors in the All-Around Final and Apparatus Finals being determined from the scores in the Team Competition. Each team is comprised of five gymnasts. Four of the five gymnasts compete on each apparatus. The team score is the total of the best three of the four scores on each apparatus, with medals being awarded to the three teams with the highest total. The top 24 gymnasts from the Team Competition (with a maximum of two from any one country) advance to the All-Around final, where they compete again on each apparatus. The three highest scoring gymnasts are the All-Around medallists. In the Apparatus Finals, the top eight gymnasts on each individual apparatus from the Team Competition (maximum of two per country) compete again on that apparatus. This determines the individual apparatus medallists.

MEN'S APPARATUS:

Floor: Floor routines are executed on a 12 m x 12 m mat with a one-metre safety border around it. The mat is placed on a special wooden underlay, which is necessary for takeoffs and landings. A floor routine has a maximum duration of 70 seconds and includes a variety of tumbling elements, strength and balance exercises, covering the entire surface of the floor. Men do not use music in the performance of floor routines.

Pommel Horse: The pommel horse is 1.60 m long, 1.15 m high, with two 12-centimetre pommels (handles) on the top. The distance between the pommels is 40 to 45 cm. The gymnast performs swinging and circular ele-

L'expression « gymnastique artistique » est née au début du 19^e siècle, pour distinguer la gymnastique de style libre des techniques pratiquées par les militaires. Dans les années 1880, les compétitions de gymnastique ont commencé dans les écoles, les clubs d'athlétisme et différents organismes au quatre coins de l'Europe.

La gymnastique artistique masculine figure au programme des Jeux olympiques depuis 1896, tandis que les femmes participent à des compétitions de gymnastique depuis les Jeux olympiques de 1928.

SURVOL

La gymnastique est un sport incroyablement difficile qui exige de la force, de la puissance, de la souplesse, de l'agilité, du courage et une combinaison de précision technique et de créativité artistique. Lorsque ces éléments sont maîtrisés, les performances semblent ne demander presque aucun effort et sont fascinantes à regarder. Les gymnastes masculins exécutent des exercices sur six agrès, alors que les gymnastes féminines travaillent sur quatre agrès. Les points sont accordés par un jury en fonction du degré de difficulté, de la valeur artistique et de la perfection technique de l'exécution.

La compétition est divisée en trois parties : concours par équipe, finale par équipe et finale par agrès. Le concours par équipe est la première épreuve; elle détermine qui seront les compétiteurs de la finale par équipe et de la finale par agrès. Chaque équipe est formée de cinq gymnastes. Quatre des cinq gymnastes participent à une discipline donnée. Le pointage de l'équipe représente le total des trois meilleures notes obtenues par les quatre gymnastes dans chaque discipline. Les 24 meilleurs gymnastes des concours par équipe (au maximum deux athlètes par pays) participent à la finale par équipe où ils s'exécutent encore sur les agrès. Les trois meilleurs gymnastes sont médaillés. Dans le cas de la finale aux agrès, les huit meilleurs gymnastes sur chaque appareil (au plus deux athlètes par pays), selon les qualifications par équipe, s'affrontent de nouveau sur l'agrès en question. On détermine ainsi les médaillés pour chaque agrès.

AGRÈS – HOMMES

Sol : Les exercices au sol sont exécutés sur un tapis de 12 m x 12 m entouré d'une bordure de sécurité d'un mètre. Le tapis est placé sur une base spéciale en bois nécessaire pour l'appel et la réception du gymnaste. L'athlète a au maximum 70 secondes pour exécuter un programme incluant saltos et exercices de force et d'équilibre en parcourant le tapis. Les hommes ne font pas leur programme au sol au son de la musique.



ments with legs apart and legs together. The routine must display continuous flow and interchange of elements and grips along the full length of the horse, both on and off the pommels.

Rings: Rings is the quintessential strength event in men's gymnastics. The rings are made of wood and are suspended from a metal frame with belts and wire cables, 2.75 m above the floor. The routine consists of a variety of impressive strength elements, swings and other static and dynamic elements, and finishes with an acrobatic dismount.

Vault: Since 2001, the traditional vault has been replaced by a slightly inclined 1.35-metre-high vaulting table that is mounted on a metal base. The approach run is 25 m. After gaining speed in the run, the gymnast jumps from the springboard, lands and springs from the hands from the vault table and, after performing an element with one or more rotations, finishes with a controlled and steady landing behind the vault table.

Parallel Bars: Parallel bars are two 3.5-metre-long parallel wooden bars, supported 1.95 m above the ground on a metal base. The gymnast performs a routine combining an interchange of swinging movements with strength or held elements. The gymnast must use the entire length of both bars, performing elements both on top of and below the bars.

Horizontal bar: The horizontal bar is a steel bar of 2.8 cm in diameter and 2.4 m long that rests on two metal bases 2.75 m above the ground. The gymnast must demonstrate changes of grip, forward and backward swinging movements, and releases and regrasps of the bar. Dismounts are an important part of the routine and are usually acrobatic and spectacular.

WOMEN'S APPARATUS:

Vault: Since 2001, the traditional vault has been replaced by a slightly inclined 1.25-metre-high vaulting table that is mounted on a metal base. The approach run is 25 m. After gaining speed in the run, the gymnast jumps from the springboard, lands and springs from the hands from the vault table and, after performing an element with one or more rotations, finishes with a controlled and steady landing behind the vault table.

Uneven bars: Uneven bars consist of two parallel fibre-glass rails covered by birch, each mounted on vertical supports at a different height above the floor (2.50 m and 1.70 m). The gymnast swings in both directions, above, below and between the bars, ending the routine with a controlled dismount and landing.

Cheval d'arçons : Le cheval d'arçons mesure 1,60 m de long, 1,05 m de haut et comprend deux arçons (poignées). La distance entre les arçons est de 40 à 45 cm. L'athlète exécute une série de mouvements circulaires, jambes ouvertes ou fermées, dans un programme ininterrompu comprenant des mouvements variés et des prises sur toute la largeur du cheval, en s'agrippant ou non aux arçons.

Anneaux : Les anneaux constituent la principale épreuve de force des gymnastes masculins. Les anneaux en bois sont suspendus à une structure métallique par des câbles et des courroies, à 2,75 mètres du sol. L'athlète exécute une série de mouvements impressionnants de force, de balancement, de maintien et d'autres éléments statiques et dynamiques pour terminer par une sortie acrobatique.

Table de saut : Depuis 2001, une table légèrement inclinée de 1,35 m, placée sur une base métallique, a remplacé le cheval de saut. La piste d'approche a une longueur de 25 m. Après avoir pris de la vitesse, l'athlète s'élance à partir du tremplin, se place les mains sur la table, puis s'en éloigne après avoir exécuté un programme comprenant une ou plusieurs rotations, et termine par une réception contrôlée derrière la table de saut.

Barres parallèles : Les barres parallèles en bois reposent sur une base métallique à 1,95 m au-dessus du sol. L'athlète exécute un programme combinant des mouvements de balancement de force et de maintien. Il doit se déplacer sur toute la longueur des barres et travailler au-dessus et au-dessous d'elles.

Barre fixe : La barre fixe est une barre en acier de 2,8 cm de diamètre et de 2,4 m de longueur qui repose sur deux bases en métal à 2,75 m au-dessus du sol. L'athlète doit exécuter diverses prises, divers mouvements de balancement avant et arrière en s'agrippant et en relâchant la barre à plusieurs reprises. La réception est une partie importante du programme et elle est habituellement acrobatique et impressionnante.

AGRÈS – FEMMES

Table de saut : Depuis 2001, une table légèrement inclinée de 1,25 m, placée sur une base métallique, a remplacé le cheval de saut. La piste d'approche a une longueur de 25 m. Après avoir pris de la vitesse, l'athlète s'élance sur le tremplin, place les mains sur la table, puis s'en éloigne après avoir exécuté un programme comprenant une ou plusieurs rotations, en terminant par une réception contrôlée derrière la table de saut.

Barres asymétriques : Les barres sont deux barres parallèles en fibre de verre recouverte de bouleau, mesurant



Balance Beam: The balance beam is 5 m long, 1.25 m above the ground, and only 10 cm wide. It is the apparatus that often determines the winner of the competition. Gymnasts have one minute and 30 seconds to perform, steadily and without falls, a combination of acrobatic elements, jumps, turns, dance and balance elements.

Floor: Floor exercises are executed on a 12 x 12 m surface with a one-metre safety border around it. The surface rests on a special wooden underlay, which is necessary for takeoffs and landings. The gymnast performs the routine to music, combining dance with acrobatic exercises, and using the entire surface of the floor.

FOR MORE INFORMATION:

Gymnastics Canada

1900 City Park Drive, Suite 120

Ottawa, ON K1J 1A3

Tel: (613) 748-5637

Website: www.gymcan.org

Fédération Internationale de Gymnastique (FIG)

www.fig-gymnastics.com

Press Attaché in Delhi

Patrick Kenny

2,40 m de long, chacune à une hauteur différente du sol (2,50 m et 1,70 m). La gymnaste se balance dans les deux directions, au-dessus et au-dessous des barres et termine le programme par une réception acrobatique contrôlée.

Poutre : La poutre mesure 5 m de long, se trouve à 1,25 m du sol et sa largeur n'est que de 10 cm. C'est l'agrès qui détermine le plus souvent la gagnante d'une compétition. La gymnaste dispose d'une minute 30 secondes pour exécuter sans interruption et sans chute une série d'acrobaties, de sauts, de tours, de mouvements de danse et d'exercices d'équilibre.

Sol : Les exercices au sol sont exécutés sur un tapis de 12 m x 12 m entouré d'une bordure de sécurité d'un mètre. Le tapis est placé sur une base spéciale nécessaire pour l'appel et la réception des gymnastes. L'athlète présente un programme accompagné de musique combinant danse avec acrobaties en évoluant sur toute la surface du tapis.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

Gymnastique Canada

1900, promenade City Park, bureau 120

Ottawa (Ontario) K1J 1A3

Tél. : (613) 748-5637

Site Web : www.gymcan.org

Fédération Internationale de Gymnastique (FIG)

www.fig-gymnastics.com

Attaché de presse à Delhi

Patrick Kenny



DION, Catherine

Born/Né(e): 22 Mar/mars 1992,
Lévis, QC

Hometown/A grandi à:
Gatineau, QC

Residence/Résidence:
Chicago, IL, USA

Ht/Taille: 162 cm

Wt/Poids: 54 kg

Coach/Entraîneur: Dave Fallon

Club: Gymelites Gymnastique

Occupation/Profession: Student, University of Illinois at
Chicago/Étudiante, University of Illinois at Chicago

CAREER HIGHLIGHTS

Started gymnastics at the age of four after her parents read an article about a gymnast from Montréal who had qualified for a big competition... She immediately fell in love with the sport and never quit... She enjoys learning new skills, working hard to reach her goals, and the precision of the sport... Says the beam is her favourite discipline... Nickname is K2... Currently attending the University of Illinois in Chicago.

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

Elle a commencé la gymnastique à l'âge de quatre ans après que ses parents avaient lu un article au sujet d'une gymnaste montréalaise qui s'était qualifiée pour une grande compétition... Elle est immédiatement tombée en amour avec le sport et n'a jamais regardé derrière elle... Elle aime apprendre de nouvelles techniques, travailler fort pour atteindre ses objectifs et la précision qu'exige son sport... La poutre est son appareil préféré... Son surnom est K2... Elle étudie présentement à l'University of Illinois at Chicago.

**YEAR
ANNÉE**

**EVENT
ÉPREUVE**

**PLACE
CLASSEMENT**

2010

CDN Champ/Champ cdn

9(AA/CM)

**DOWERS, Tariq**

Born/Né(e): 19 Feb/fév 1994,
Port of Spain, TRI

Hometown/A grandi à:
Mississauga, ON

Residence/Résidence:
Brampton, ON

Ht/Taille: 162 cm

Wt/Poids: 63 kg

Coach/Entraîneur: Chris Foo

Club: Gymnastics Mississauga

Occupation/Profession: Student/Étudiant

CAREER HIGHLIGHTS

Tariq's parents enrolled him in gymnastics at age five at Future Gymnastics Club in Mississauga, Ontario; his first competition was one year later... Named Athlete of the Year at both his elementary and middle school... Competing at the Pacific Rim gymnastics competition in Australia in 2010, was his most memorable moment to date... He admires Kohei Uchimura of Japan for his consistent performances at the very highest levels of gymnastics.

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

Les parents de Tariq l'ont inscrit à la gymnastique à l'âge de cinq ans au Future Gymnastics Club de Mississauga, en Ontario; un an plus tard, il se lançait dans la compétition... Nommé Athlète de l'année à son école élémentaire et intermédiaire... Le moment le plus mémorable de sa carrière à ce jour a été sa participation aux Championnats de l'Anneau du Pacifique de 2010 en Australie... Il admire le japonais Kohei Uchimura pour la constance de ses performances au niveau le plus compétitif de la gymnastique.

YEAR ANNÉE	EVENT ÉPREUVE	PLACE CLASSEMENT
2010	CDN Champ/Champ cdn	9(AA/CM)
2010	CDN Champ/Champ cdn	3(AA/CM)
2010	Elite Canada/Élite Canada	2(AA/CM)
2009	CDN Champ/Champ cdn	1(AA/CM), 1(F/S), 1(H/BF), 1(R)
2009	Elite Canada/Élite Canada	1(AA/CM), 1(H/BF), 1(P)
2008	CDN Champ/Champ cdn	2(AA/CM)
2007	CDN Champ/Champ cdn	2(AA/CM)

**GALVAN, Ian**

Born/*Né(e)*: 4 Mar/mars 1993,
Calgary, AB

Hometown/*A grandi à*:
Calgary, AB

Residence/*Résidence*:
Calgary, AB

Ht/*Taille*: 161 cm

Wt/*Poids*: 59 kg

Coach/*Entraîneur*:

Club:

Occupation/*Profession*:

**KLARENBACH, Kristin**

Born/Né(e): 18 Jun/juin 1993,
Edmonton, AB

Hometown/A grandi à:
Edmonton, AB

Residence/Résidence:
Edmonton, AB

Ht/Taille: 157 cm

Wt/Poids: 50 kg

Coach/Entraîneur: Michel Arsenault, Valérie Oudin

Club: Champions Gymnastics

Occupation/Profession: Student, Harry Ainlay High School/
Étudiante, Harry Ainlay High School

CAREER HIGHLIGHTS

Loves the challenge of constantly trying to make her routines more difficult... Mother Carole, aunt Jana and uncle Greg all raced competitively for the Alberta Ski Team... Loves gymnastics as a way to travel all over the world — competing, touring and meeting new people... During the summer months, she enjoys visiting family in British Columbia.

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

Elle adore se mettre au défi et augmenter constamment la difficulté de ses routines... Sa mère Carole, sa tante Jana et son oncle Greg ont tous les trois été skieurs de compétition pour l'équipe de ski de l'Alberta... Elle adore la gymnastique parce qu'elle lui permet de voyager et de faire compétition partout au monde et de rencontrer de nouvelles personnes... Au cours des mois d'été, elle aime visiter sa famille en Colombie-Britannique.

**YEAR
ANNÉE****EVENT
ÉPREUVE**

2010	CDN Champ/Champ cdn
2009	WOGA Classic
2009	Wild Rose Invitational
2009	CDN Champ/Champ cdn
2009	FL Gym Open
2009	Rushmoor Rose Bowl

**PLACE
CLASSEMENT**

3(V/Saut)
3(F/Sol)
1(AA/CM Sr.), 1(F/Sol), 3(BB/P)
1(F/Sol), 3(BB/P)
2(BB/P), 3(F/Sol)
3(AA/CM Sr.), 1(BB/P), 1(UB/BA), 2(V/Saut)



LEMIEUX-GUILLEMETTE, Cynthia

Born/Né(e): 31 Mar/mars 1990,
Greenfield Park, QC

Hometown/A grandi à:
St-Hubert, QC

Residence/Résidence:
St-Hubert, QC

Ht/Taille: 168 cm

Wt/Poids: 66 kg

Coach/Entraîneur: Michel Charron, Galina Larchina

Club: Gym Richelieu

Occupation/Profession: Student, University of Illinois at
Chicago/Étudiante, University of Illinois at Chicago

CAREER HIGHLIGHTS

Enjoys being able to challenge her fears by learning new movements... Named International Senior Athlete of the Year in 2008-2009... Outside of competing in the sport she loves, Cynthia loves reading books and watching movies.

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

Elle aime vaincre ses craintes en apprenant de nouveaux mouvements... Nommée Athlète internationale sénior de l'année en 2008-2009... À part compétitionner dans le sport qu'elle adore, Cynthia aime bien lire et regarder des films.

YEAR ANNÉE	EVENT ÉPREUVE	PLACE CLASSEMENT
2010	Gymnix International	3(UB/BA), 2(AA/CM)
2010	CDN Champ/Champ cdn	6(AA/CM)
2010	Wild Rose 2010	3(BB/P)
2009	Gymnix international	1(BB/P), 1(UB/BA), 3(V/Saut)
2009	CDN Champ/Champ cdn	1(UB/BA), 2(BB/P), 2(AA/CM)
2008	WC/CM HUN	1(BB/P), 3(UB/BA)
2008	Bosphorus International Turkey	1(V/Saut), 1(UB/BA), 1(AA/CM)
2008	International Cup Puerto Rico	2(UB/BA), 3(AA/CM)
2007	CDN Champ/Champ cdn	1(BB/P)
2007	CDN Champ/Champ cdn	1(BB/P)

**LORAN, Anderson**

Born/Né(e): 25 Mar/mars 1991,
Saskatoon, SK

Hometown/A grandi à:
Saskatoon, SK

Residence/Résidence:
Saskatoon, SK

Ht/Taille: 172 cm

Wt/Poids: 66 kg

Coach/Entraîneur: Markos Baikas

Club: Taiso Gymnastics Club

Occupation/Profession:

CAREER HIGHLIGHTS

Favourite event is the pommel horse... Finished first in the floor event at the 2010 Elite Canada competition.

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

Son appareil préféré est le cheval d'arçons... S'est classé premier au sol à la compétition Élite Canada de 2010.

**YEAR
ANNÉE****EVENT
ÉPREUVE****PLACE
CLASSEMENT**

2010 Pan Am Champ/Champ panam

2010 CDN Champ/Champ cdn

2010 Elite Canada

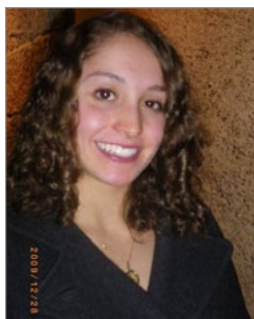
2009 CDN Champ/Champ cdn

63(AA/CM), 25(F/Sol), 33(PH/CA), 37(R/A)

14(AA/CM), 5(V/Saut)

6(AA/CM), 1(F/Sol), 13(R/A), 11(PB/BP), 10HB/BH)

11(AA/CM), 7(PH/CA)



MAY, Gabrielle (Gabby)

Born/Né(e): 28 Dec/déc 1993,
Winnipeg, MB

Hometown/A grandi à:
Winnipeg, MB

Residence/Résidence:
Winnipeg, MB

Ht/Taille: 157 cm

Wt/Poids: 52 kg

Coach/Entraîneur: Hélène Desmarais, Robert Persechino

Club: Panthers Gymnastics

Occupation/Profession: Student, Collège Jeanne-Sauvé/
Étudiante, Collège Jeanne-Sauvé

CAREER HIGHLIGHTS

Won three gold medals and a silver medal at the 2009 Western Canadian Championships... Recipient of the Monica Goermann Award which is awarded to the top gymnast in Manitoba in 2009 and 2010.

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

A remporté trois médailles d'or et une médaille d'argent aux Championnats canadiens de l'Ouest en 2009... Lauréate du Prix Monica Goermann en 2009 et 2010, décerné au meilleur gymnaste du Manitoba.

YEAR ANNÉE

EVENT ÉPREUVE

PLACE CLASSEMENT

2010 CDN Champ/Champ cdn

6(UB/BA), 6(V/Saut)

2009 CDN Champ/Champ cdn

5(AA/CM), 5(V/Saut), 5(BB/P)

**SCOTT, Jason**

Born/Né(e): 27 Dec/déc 1991,
Vancouver, BC

Hometown/A grandi à:
Richmond, BC

Residence/Résidence:
Richmond, BC

Ht/Taille: 170 cm

Wt/Poids: 61 kg

Coach/Entraîneur: Frank Szabo

Club: Richmond Gymnastics Association

Occupation/Profession:

CAREER HIGHLIGHTS

Part of the British Columbia team that won gold for the first time ever at the 2007 Canada Winter Games... Second place in the all-around competition at the 2006 and 2007 Western Canadian Championships while winning numerous events... First at the 2008 Western Canadian Championships and first at the 2008 National Championships... Placed third at the 2009 National Championships... Member of the Canadian team that won bronze at the Pacific Rim Championships.

**YEAR
ANNÉE****EVENT
ÉPREUVE**

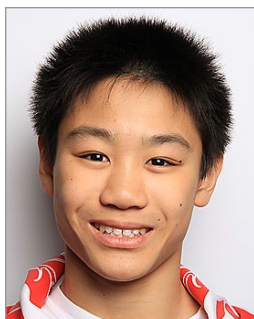
2009	CDN Champ/Champ cdn
2008	W CDN Champ/ Champ cdn O
2008	CDN Champ/Champ cdn
2007	W CDN Champ/ Champ cdn O

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

A fait partie de l'équipe de la Colombie-Britannique qui a remporté l'or pour la première fois aux Jeux d'hiver du Canada de 2007... Deuxième place au concours multiple en 2006 et 2007 aux Championnats canadiens de l'Ouest, remportant plusieurs des épreuves... Premier aux Championnats canadiens de l'Ouest de 2008 et premier aux Championnats nationaux de 2008... S'est classé 3e aux Championnats nationaux de 2009... Membre de l'équipe canadienne qui a remporté la médaille de bronze aux Championnats de l'Anneau du Pacifique.

**PLACE
CLASSEMENT**

3
1
1
2



WATSON, Robert

Born/Né(e): 4 Nov/nov 1993,
Richmond, BC

Hometown/A grandi à: Port
Coquitlam, BC

Residence/Résidence: Port
Coquitlam, BC

Ht/Taille: 163 cm

Wt/Poids: 50 kg

Coach/Entraîneur: Frank Szabo

Club: Richmond Gymnastics Association

Occupation/Profession: Student/Étudiant

CAREER HIGHLIGHTS

First all-around at the 2010 Elite Canada Championships...
Fourth on rings at the 2010 Pacific Rim Championships in
Melbourne, Australia... Started gymnastics at the age of
seven..

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

Premier au concours multiple des Championnats Élite Canada de
2010... Quatrième aux anneaux aux Championnats de l'Anneau
du Pacifique de 2010 à Melbourne, en Australie... A commencé
la gymnastique à l'âge de 7 ans.

YEAR ANNÉE

EVENT ÉPREUVE

PLACE CLASSEMENT

2009	Jr. Pan Am/Panam jr	4(T/É), 8(AA/CM), 7(F/Sol), 6(R/A), 5(HB/BH)
2010	Elite Canada	1(AA/CM), 1(F/Sol), 8(PH/CA), 3(R/A), 4(V/Saut), 2(PB/BP), 1(HB/BH)
2010	Pacific Rim Champ/Champ Ann Pac	3(T/É), 9(AA/CM), 6(F/Sol), 12(PH/CA), 4(R/A), 15(V/Saut), 10(PB/BP), 10(HB/BH)

**WILLIS, Emma**

Born/Né(e): 27 Aug/août 1992,
Sarnia, ON

Hometown/A grandi à:
Sarnia, ON

Residence/Résidence: Sarnia, ON

Ht/Taille: 153 cm

Wt/Poids: 47 kg

Coach/Entraîneur: Liz Brubaker, Dave Brubaker

Club: Bluewater Gymnastics

Occupation/Profession: Student, University of Guelph/
Étudiante, Université de Guelph

CAREER HIGHLIGHTS

Won a bronze medal in the team event at the 2007 Pan American Games... Trains at the Bluewater Gymnastics Club in Sarnia, Ontario... Sister Alicia is also a gymnast and is a big reason why she got involved in the sport... Began gymnastics at the age of two and quickly learned that she liked the challenge and the pride she felt in her accomplishments... Recently won a YMCA Health and Fitness Award... When not competing, she enjoys watching movies, scrapbooking and making bracelets.

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

A gagné une médaille de bronze par équipe aux Jeux panaméricains de 2007... S'entraîne au Bluewater Gymnastics Club à Sarnia, en Ontario... Sa sœur Alicia est aussi une gymnaste et l'a inspirée à pratiquer le sport... A commencé la gymnastique à l'âge de deux ans et s'est rapidement rendu compte qu'elle adorait le défi et la fierté qu'elle ressentait dans ses accomplissements... A récemment gagné un Prix de santé et d'activité physique de la YMCA... Lorsqu'elle ne participe pas à des compétitions, elle aime regarder des films, le scrapbooking et confectionner des bracelets.

YEAR ANNÉE	EVENT ÉPREUVE	PLACE CLASSEMENT
2007	Pan Am Games/Jeux panam	3(T/É)
2007	CDN Champ/Champ cdn	1(F/Sol)



WOMEN'S ARTISTIC COACH/ENTRAÎNEURE DE L'ÉQUIPE ARTISTIQUE FÉMININE

BRUBAKER, Elizabeth

Residence/Lieu de résidence: Sarnia, ON

With National Team since/Avec l'Équipe nationale depuis: 1989

Coaching Certification Level (NCCP)/Niveau de certification (PNCE) : 4

SPORT AND COACHING EXPERIENCE

- Graduated with honours from the Coaching Diploma Program at Seneca College, which specialized in women's artistic gymnastics (1983-1985);
- In 1985, was hired, along with her husband/coaching partner Dave Brubaker at the Bluewater Gymnastics Club in Sarnia, Ontario;
- Together, they have produced many gymnasts on the national team since 1989 and have had several national champions;
- Has attended Junior Pan American Championships, Pacific Rim Championships, World Championships, Pan American Games and several international competitions;
- Was recently named, along with her husband/coaching partner, "International Coach of the Year" with Gymnastics Canada.

EXPÉRIENCE SPORTIVE ET COMME ENTRAÎNEUR

- Diplômée avec distinction du Programme d'entraînement de Seneca College spécialisé en gymnastique artistique féminine (1983 à 1985);
- Entraîneure depuis 1985 au Bluewater Gymnastics Club de Sarnia, en Ontario où elle travaille avec son mari et co-entraîneur Dave Brubaker;
- Depuis 1989, ils ont formé ensemble bon nombre de gymnastes de l'équipe nationale et plusieurs champions nationaux;
- A pris part aux Championnats panaméricains junior, aux Championnats de l'Anneau du Pacifique, aux Championnats du monde, aux Jeux panaméricains et à plusieurs autres compétitions internationales;
- Elle a récemment partagé le titre d'« Entraîneur international de l'année » décerné par Gymnastique Canada avec son mari et co-entraîneur.



WOMEN'S ARTISTIC COACH/ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE ARTISTIQUE FÉMININE

CHARRON, Michel

Residence/Lieu de résidence : St-Hubert, QC

With National Team since/Avec l'Équipe nationale depuis: 1990

Coaching Certification Level (NCCP)/Niveau de certification (PNCE) : N/A ; S/O

SPORT AND COACHING EXPERIENCE

- 1997 World Championships;
- 1998 Commonwealth Games.

EXPÉRIENCE SPORTIVE ET COMME ENTRAÎNEUR

- Championnats du monde de 1997;
- Jeux du Commonwealth de 1998.



MEN'S ARTISTIC COACH/ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE ARTISTIQUE FÉMININE

FOO, Christopher

Residence/Lieu de résidence: Mississauga, ON

With National Team since/Avec l'Équipe nationale depuis: 1997

Coaching Certification Level (NCCP)/Niveau de certification (PNCE) : 4

SPORT AND COACHING EXPERIENCE

- Martial arts instructor for 26 years;
- Gymnastics coach for 20 years;
- Member of the 2010 Pacific Rim Challenge team;
- Coach of 2006 and 2009 Junior Pan American Championship team members.

EXPÉRIENCE SPORTIVE ET COMME ENTRAÎNEUR

- Instructeur d'arts martiaux depuis 26 ans;
- Entraîneur de gymnastique depuis 20 ans;
- Membre de l'équipe des Jeux de l'Anneau du Pacifique de 2010;
- Entraîneur des équipes des Championnats panaméricains juniors de 2006 et 2009.



WOMEN'S ARTISTIC COACH/ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE ARTISTIQUE FÉMININE

ODIN, Valérie

Residence/*Lieu de résidence* : Edmonton, AB

With National Team since/*Avec l'Équipe nationale depuis*: 1988

Coaching Certification Level (NCCP)/*Niveau de certification (PNCE)* : 4

SPORT AND COACHING EXPERIENCE

- Competed as an athlete from 1976 until 1984;
- Has been coaching since 1983;
- Coached an athlete on the 1992 Canadian Olympic team, 1995 World team, 1995 Pan American Games and many World Cup competitions since 2009.

EXPÉRIENCE SPORTIVE ET COMME ENTRAÎNEUR

- A fait compétition comme athlète de 1976 à 1984;
- Entraîneuse depuis 1983;
- A entraîné une athlète de l'équipe olympique canadienne en 1992, de l'équipe des Championnats du monde de 1995, des Jeux panaméricains de 1995 et de plusieurs compétitions de la Coupe du monde depuis 2009.

RHYTHMIC
GYMNASTICS

GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE





► Rhythmic Gymnastics Gymnastique Rythmique ◀

TEAM CANADA IN DELHI

The rhythmic gymnastics team representing Canada at the 2010 Commonwealth Games in Delhi will feature **Mariam Chamilova**, **Demetra Mantcheva** and **Nerissa Mo**. The three athletes represent the top rhythmic gymnastics competitors in Canada and will all compete this September at the 2010 Rhythmic Gymnastics World Championships in Moscow, Russia before travelling to the 2010 Commonwealth Games.

Robert Watson will be representing Canada as part of the five-member men's artistic gymnastics team. Watson recently qualified for the men's all-around final at the inaugural Youth Olympic Games in Singapore with a solid performance in all six events. Another gymnast to watch is **Ian Galvan**, who was a member of Alberta's silver-medal-winning men's gymnastics team at the 2007 Canada Winter Games in Whitehorse, Yukon.

For women's artistic gymnastics, team members include **Kristin Klarenbach** of the Champions Gymnastics Club in Edmonton, who finished with a bronze medal at the 2010 Canadian Gymnastics Championships in Kamloops, B.C.; **Emma Willis**, coached by Dave and Elizabeth Brubaker who, recently, as a pair, were named International Coach of the Year by Gymnastics Canada; and **Cynthia Lemieux-Guillemette** who placed sixth at the 2010 Canadian Gymnastics Championships, represents the Gym-Richelieu Club and looks forward to the uneven bars, her favourite event.

"The team representing Canada in gymnastics brings youth, energy and solid international experience to the

ÉQUIPE CANADA À DELHI

L'équipe de gymnastique rythmique canadienne sera composée de **Mariam Chamilova**, **Demetra Mantcheva** et **Nerissa Mo**. Ces trois athlètes sont les meilleures gymnastes rythmiques du Canada et rivaliseront aux Championnats du monde de gymnastique rythmique de 2010 au mois de septembre, à Moscou, en Russie, avant de se rendre aux Jeux du Commonwealth de 2010.

Robert Watson sera l'un des cinq membres de l'équipe canadienne de gymnastique artistique masculine. Watson s'est récemment qualifié pour la finale masculine du concours multiple aux Jeux olympiques de la jeunesse à Singapour grâce à une solide performance à chacun des six appareils. La performance d'**Ian Galvan** sera également à surveiller. Galvan faisait partie de l'équipe masculine de l'Alberta qui a remporté l'argent lors des derniers Jeux du Canada d'hiver à Whitehorse, au Yukon.

Parmi les membres de l'équipe de gymnastique artistique féminine, notons **Kristin Klarenbach** du Champions Gymnastics Club d'Edmonton qui a terminé avec une médaille de bronze aux Championnats canadiens de gymnastique de 2010 à Kamloops (Colombie-Britannique); **Emma Willis**, entraînée par Dave et Elizabeth Brubaker auxquels Canada Gymnastique a conjointement décerné le titre d'Entraîneur international de l'année; et **Cynthia Lemieux-Guillemette**, du Club Gym-Richelieu qui s'est classée 6e aux Championnats canadiens de gymnastique de 2010 et qui attend impatiemment son épreuve préférée à Delhi, les barres asymétriques.



event,” says Gymnastics Canada President and Chief Executive Officer **Jean-Paul Caron**. “We expect solid performances from our athletes and unparalleled support from our top calibre coaches at this important event.”

For rhythmic gymnastics, athletes were selected based on results at the Elite Canada event from March 11 to 14 in Toronto (35%) and the Canadian Individual Championships from June 2 to 6 in Edmonton (65%). The top three ranked gymnasts from the senior national team were named to the Commonwealth team.

The men’s artistic gymnastics team was selected through a pool of senior athletes identified according to rankings at the Canadian Championships held from May 24 to 30 in Kamloops, B.C., with final selection of the five team members completed during training camps in mid-August.

The women’s artistic gymnastics team was selected using the same process as was used to identify the 2010 World Championships team. The process involved a selection working group that identified eligible athletes based on 2010 Canadian Championships results, trials which took place on August 15 and 16 in Toronto, on an athlete’s demonstrated ability to contribute toward the team total and medal count, on previous international experience and on individual qualities of the athlete.

DATES

October 12-14, 2010

VENUE(S):

Indira Gandhi Indoor Stadium.

NUMBER OF EVENTS:

6 events for women (Team Competition, Individual All-Around, Rope, Ball, Hoop and Ribbon)

HISTORY

Two schools of thought existed in Scandinavia when modern gymnastics was evolving in the 19th century. One school emphasized strength and precision, resisting attempts to inject artistic elements into gymnastics and discouraging women from participating. Another school, developed in reaction, sought to blend art and sport. The eventual result of the latter approach was the sport of rhythmic gymnastics, which emphasizes flexibility and coordination over strength and acrobatic skill.

As a sport, rhythmic gymnastics began in the Soviet Union in the 1940s. It became recognized by the Inter-

« L’équipe de gymnastique qui représentera le Canada amène la jeunesse, l’énergie et une solide expérience internationale à la compétition », note **Jean-Paul Caron**, président et directeur général de Gymnastique Canada. « Nous nous attendons à de solides performances de nos athlètes, qui recevront un soutien invétéré de nos entraîneurs de calibre international lors de cet événement. »

Les athlètes de gymnastique rythmique ont été choisies selon les résultats obtenus à l’épreuve Elite Canada tenue à Toronto du 11 au 14 mars (35 %) et aux Championnats canadiens individuels tenus à Edmonton du 2 au 6 juin (65 %). Les trois meilleures gymnastes du classement de l’équipe nationale sénior ont été nommées à l’équipe du Commonwealth.

L’équipe de gymnastique artistique masculine a été choisie parmi les athlètes sénior identifiés selon leur classement aux Championnats canadiens qui se sont déroulés du 24 au 30 mai à Kamloops (Colombie-Britannique) et la sélection finale des cinq membres de l’équipe a été déterminée lors de camps d’entraînement à la mi-août.

Les athlètes de gymnastique artistique féminine ont été choisies selon le même processus que pour l’équipe des Championnats du monde de 2010. Ce processus identifiait un groupe d’athlètes admissibles selon leurs résultats aux Championnats canadiens, comportait des essais qui se sont déroulés les 15 et 16 août à Toronto et s’appuyait également sur leur capacité démontrée de contribuer à l’équipe et au total des médailles, leur expérience internationale préalable et les capacités individuelles de l’athlète.

DATES

Du 12 au 14 octobre 2010

LIEU(X):

Indira Gandhi Indoor Stadium

NOMBRE D’ÉPREUVES :

6 épreuves pour femmes (épreuve de groupe, concours individuel, corde, ballon, cerceau et ruban)

HISTORIQUE

Au 19e siècle, le développement de gymnastique moderne a été influencé par deux écoles de pensée en Scandinavie. La première mettait l’accent sur la puissance et la précision, résistant à toute tentative d’ajouter des éléments artistiques à la discipline et décourageant la participation des femmes. La seconde, qui a vu le jour en réaction à la première, visait à intégrer art et sport. Cette dernière approche a mené à la création du sport appelé



national Gymnastics Federation in 1961, and two years later the first World Championship was held in Budapest. Rhythmic gymnastics made its Olympic debut in 1984 in Los Angeles, where the first gold medallist was Canadian Lori Fung.

OVERVIEW

Strongly influenced by the discipline of ballet, rhythmic gymnastics is a unique combination of sport and art. Competitive routines demonstrate a balance between athletic skill, apparatus manipulation, music interpretation and artistic expression. At the Commonwealth Games, there are both Team and Individual events in rhythmic gymnastics. The Team event is first, and three gymnasts each perform four different routines. The three teams with the highest total scores are the Team medallists. The results of the Team Competition determine who will compete in the Individual All-Around event (top 24 athletes from the Team Competition, with a maximum of two per country) and in the Apparatus Finals (top eight athletes with each apparatus, with a maximum of two per country). Medals are awarded to the top three athletes in the All-Around Final and in each of the four Apparatus Finals.

Rhythmic routines are performed on a special carpet that is 13 x 13 m square. All routines are performed to music, using one of the hand apparatus — rope, hoop, ball or ribbon. Gymnasts perform routines in front of a panel of judges, who evaluate the performance based on artistic value, technical value (of both body and apparatus elements) and execution. Each routine lasts from one minute to one minute 30 seconds, and the apparatus must be in constant motion throughout the routine.

Each routine includes fundamental body movements such as jumps and leaps, balances, pivots, flexibility and waves, as well as secondary movements such as travelling, skips, hops, swings, circles and turns. These elements are combined with manipulation of the competitive apparatus to correspond with the rhythm and character of the accompanying music. The gymnast's bodysuit and apparatus are designed to enhance the selection of music and the choreography.

APPARATUS

Rope: The rope is made of hemp or a synthetic material, while its length is matched to the height of the gymnast. The basic group of exercises are jumps/leaps, skips, hops through the rope, and throws and regrasps of the rope.

gymnastique rythmique, qui privilégie la souplesse et la coordination sur la force et le talent acrobatique.

En tant que sport, la gymnastique rythmique a pris naissance en Union soviétique dans les années 1940. Elle a été reconnue par la Fédération internationale de gymnastique en 1961, et deux ans plus tard, le premier Championnat mondial de cette discipline a eu lieu à Budapest. La gymnastique rythmique a fait son entrée aux Jeux olympiques en 1984, où la médaille d'or fut décernée à la Canadienne Lori Fung.

SURVOL

Fortement influencée par le ballet moderne, la gymnastique rythmique est une combinaison originale de sport et d'art. En compétition, les athlètes doivent équilibrer les qualités sportives, l'interprétation musicale et l'expression artistique. La performance d'une gymnaste est évaluée en fonction de mouvements et de critères spécifiques. Aux Jeux du Commonwealth, il y a des épreuves de groupe et des épreuves individuelles en gymnastique rythmique. L'épreuve de groupe est la première : trois gymnastes font chacune quatre séries différentes d'exercices. Les trois équipes qui ont les meilleurs scores totaux sont médaillées. Les résultats de l'épreuve de groupe déterminent qui participera au concours individuel (les 24 meilleures athlètes de la compétition de groupe, deux au maximum par pays) et aux finales de chaque engin (les huit meilleures athlètes à chaque engin, deux au maximum par pays). Des médailles sont décernées aux trois meilleures gymnastes du concours individuel et à celles des épreuves finales pour chacun des quatre engins.

Les séries d'exercices sont exécutées au son de la musique sur un tapis de gymnastique de 13 m x 13 m appelé praticable. Tous les exercices se font au son de la musique en tenant d'une main l'engin — corde, cerceau, ballon ou ruban. Les athlètes s'exécutent devant un groupe de juges qui évalue la performance en fonction du contenu technique, des qualités artistiques et de l'exécution. Chaque prestation doit durer entre 1 minute et 1 minute 30 secondes et l'engin doit rester en mouvement pendant toute l'exécution.

Chaque prestation comprend des mouvements corporels de base — sauts, bonds, mouvements d'équilibre, pivots, étirements et ondulations — ainsi que des éléments de liaison, comme déplacements, sautilllements, cercles et balancements. Ces éléments sont combinés avec la manipulation des engins de gymnastique pour que la prestation de la gymnaste corresponde au rythme et au caractère de la musique d'accompagnement. La con-



Hoop: The hoop is made of wood or plastic. It has a diameter of 80 to 90 cm, and a minimum weight of 300 g. Hoop routines show the greatest variety of movements and technical skills. The gymnast must perform body movement elements such as jumps/leaps, pivots, balance and flexibility, as well as technical elements such as rolls over the body or on the floor, rotations around the hand or other parts of the body, throws and catches and passing over or through the hoop.

Ball: The ball is made of rubber or a synthetic material. It is between 18 and 20 cm in diameter and weighs at least 400 g. The fundamental groups of body movements for ball pertain to flexibility. They include technical elements such as throws and catches, bouncing and rolling over the body or on the floor. The gymnast is not allowed to grip the ball; it must rest in the palm of the hand, with all movement being flowing and continuous.

Ribbon: The apparatus consists of a six-metre-long satin ribbon attached by a swivel hook to the end of a 50- to 60-centimetre-long long stick. The stick may be made of wood, plastic, bamboo or fibreglass. Snakes, spirals, throws and catches, as well as small tosses, make the ribbon one of the most impressive and beautiful apparatus. The ribbon must show clear patterns in the air during the routine, and if the ribbon becomes knotted, the gymnast is penalized and must remove the knot before continuing the routine.

FOR MORE INFORMATION:

Gymnastics Canada

1900 City Park Drive, Suite 120

Ottawa, ON K1J 1A3

Tel: (613) 748-5637

Website: www.gymcan.org

Fédération internationale de gymnastique (FIG)

www.fig-gymnastics.com

Media attaché in Delhi

Patrick Kenny

ception du maillot de la gymnaste et de l'engin vise à rehausser le choix musical et la chorégraphie.

ENGINS

Corde : La corde est faite en chanvre ou en matière synthétique, et sa longueur dépend de la taille de la gymnaste. Les mouvements de base obligatoires pour la corde sont les sauts, les sautilllements et les passages à travers la corde, ainsi que les lancers et rattrapés de la corde.

Cerceau : Le cerceau est fait en bois ou en plastique. Il a un diamètre de 80 à 90 cm, et pèse au moins 300 g. Les prestations avec le cerceau sont celles qui comportent la plus grande diversité de mouvements et de compétences techniques. La gymnaste doit exécuter des mouvements corporels de base (sauts, pivots, équilibre, étirements) ainsi que des éléments techniques, notamment des culbutes, des lancers et rattrapés, de même que des rotations sur et à travers le cerceau.

Ballon : Le ballon, en caoutchouc ou en matériau synthétique, a un diamètre de 18 à 20 cm et doit peser au moins 400 g. Les mouvements corporels de base pour le ballon sont des éléments de souplesse. Les mouvements techniques comprennent les lancers et rattrapés, les rebonds et les rouleaux sur le corps ou au sol. La gymnaste n'a pas le droit d'agripper le ballon qui doit reposer dans la paume de sa main pendant qu'elle exécute des mouvements continus et gracieux.

Ruban : Le ruban qui mesure six mètres est fixé par un crochet tournant à une baguette de 50 à 60 cm. La baguette peut être en bois, en plastique, en bambou ou en fibre de verre. Les serpentins, les spirales, les lancers et les rattrapés, ainsi que les petits lancers, font du ruban l'un des engins les plus impressionnants à regarder. Le ruban doit former dans l'air des motifs faciles à voir pendant la prestation. Si le ruban s'enchevêtre, la gymnaste est pénalisée et elle doit défaire le nœud avant de continuer sa prestation.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :

Gymnastique Canada

1900, promenade City Park, bureau 120

Ottawa (Ontario) K1J 1A3

Tél. : (613) 748-5637

Site Web : www.gymcan.org

Fédération internationale de gymnastique (FIG)

www.fig-gymnastics.com

Attaché de presse à Delhi

Patrick Kenny

**CHAMILOVA, Mariam**

Born/Né(e): 10 Jan/janv 1994,
Moscow, RUS

Hometown/A grandi à:
Ottawa, ON

Residence/Résidence:
Toronto, ON

Ht/Taille: 166 cm

Wt/Poids: 47 kg

Coach/Entraîneur: Svetlana Joukova

Club: Kalev

Occupation/Profession: High school student/Étudiante au
secondaire

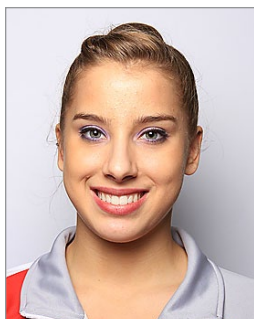
CAREER HIGHLIGHTS

2010 Athlete of the Year award winner... Saw rhythmic gymnastics on television and asked her mom to sign her up for it... Counts her first international competition as a senior as her most memorable moment as it was in Montréal and she was able to compete at her first World Cup event in her home country with a supportive audience... Is a full-time student who enjoys listening to music, reading and travelling.

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

A reçu le prix de l'Athlète de l'année en 2010... A vu la gymnastique rythmique à la télévision et elle a demandé à sa mère de l'y inscrire... Le moment le plus mémorable de sa carrière jusqu'à ce jour a été lors de sa première compétition internationale sénior à Montréal, puisqu'elle prenait part à sa première Coupe du monde dans son pays, devant une foule locale... Elle est étudiante à temps plein et aime écouter de la musique, lire et voyager.

YEAR ANNÉE	EVENT ÉPREUVE	PLACE CLASSEMENT
2010	CDN Champ/Champ cdn	1
2009	CDN Champ/Champ cdn	1



MANTCHEVA, Demetra

Born/Né(e): 26 Sep/sept 1991,
GER

Hometown/A grandi à:
Vancouver, BC

Residence/Résidence:
Vancouver, BC

Ht/Taille: 164 cm

Wt/Poids: 52 kg

Coach/Entraîneur: Kamena Petkova

Club: Aura Rhythmics

Occupation/Profession:

CAREER HIGHLIGHTS

British Columbia Premier's Athletic Award winner four years in a row... Could not wait to do her free routine at her first competition... When not competing, she enjoys spending time with her family and close friends.

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

Gagnante du Prix d'athlétisme du premier ministre de la Colombie-Britannique à quatre reprises consécutives... Elle était absolument emballée de présenter sa routine libre lors de sa première compétition... Lorsqu'elle n'est pas en compétition, elle aime passer du temps avec sa famille et ses amis.

YEAR ANNÉE	EVENT ÉPREUVE	PLACE CLASSEMENT
2009	CDN Champ/Champ cdn	1



MO, Nerissa

Born/Né(e): 22 Feb/fév 1994,
Vancouver, BC

Hometown/A grandi à:
Vancouver, BC

Residence/Résidence:
Vancouver, BC

Ht/Taille: 157 cm

Wt/Poids: 50 kg

Coach/Entraîneur: Dajana Kosarac

Club: Club Elite

Occupation/Profession: Student/Étudiante

CAREER HIGHLIGHTS

Three-time Canadian junior national champion... Personal best performances include placing 15th in the ball routine at the 2010 Kalamata World Cup in Greece, and finishing 20th all-around.

FAITS SAILLANTS DE SA CARRIÈRE

Trois fois championne nationale canadienne junior... Parmi ses meilleurs résultats, elle s'est classée 15e à l'épreuve du ballon à la Coupe du monde de Kalamata de 2010 en Grèce et 20e au concours individuel multiple.

YEAR ANNÉE	EVENT ÉPREUVE	PLACE CLASSEMENT
2010	Montreal Cup	19(AA/CM)
2010	Minsk, BEL	26(AA/CM)
2010	Corbeil, FRA	30(AA/CM)
2010	WC/CM Kalamata, GRE	20(AA/CM)
2010	Elite Canada	2(AA/CM)



RHYTHMIC COACH/ENTRAÎNEURE DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

JOUKOVA, Svetlana

Residence/Lieu de résidence : Toronto, ON

With National Team since/Avec l'Équipe nationale depuis: 2000

Coaching Certification Level (NCCP)/Niveau de certification (PNCE) : 3

SPORT AND COACHING EXPERIENCE

- 2001 World Championships (Spain);
- 2006 and 2009 Pan Am Championships (Junior Group);
- 2009 World Championships (Senior Group), 15th place.

EXPÉRIENCE SPORTIVE ET COMME ENTRAÎNEUR

- Championnats du monde de 2001 (Espagne);
- Championnats panaméricains de 2006 et 2009 (Groupe junior);
- Championnats du monde de 2009 (Groupe senior), 15^e place.



RHYTHMIC COACH/ENTRAÎNEURE DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

KOSARAC, Dajana

Residence/Lieu de résidence: Vancouver, BC

With National Team since/Avec l'Équipe nationale depuis: N/A / S/O